



EFEITO DO JEJUM INTERMITENTE SOBRE MARCADORES INFLAMATÓRIOS EM MULHERES SAUDÁVEIS

Jéssica Daniela Schröder¹

Hugo Falqueto Soares¹

Tácio de Oliveira²

Leandro Manfredi³

O jejum intermitente (JI) é uma prática alimentar que considera a restrição total de calorias por um período contínuo de 12 horas ou mais. Tal prática teve seus estudos iniciados a partir da prática da cultura islâmica do Ramadã em que fieis se abstêm de alimentos no ciclo circadiano durante um mês. Conforme relatos científicos, o JI desencadeia melhoras no aspecto imunológico, perfil lipídico, além de redução de gordura abdominal e peso. Inicialmente será realizada a divulgação da pesquisa por meio das redes sociais com intuito de selecionar possíveis voluntários, tendo como critério de exclusão pessoas que fazem uso de fármacos e/ou tem doenças crônicas e do sexo masculino. O protocolo consiste em 16 horas de jejum diárias ao longo de noventa dias, tendo o consumo de água nesse período livre, e no período de não jejum não há restrição de calorias podendo o indivíduo prosseguir com sua alimentação rotineira. Serão realizados exames de sangue antes do protocolo e após o período de 3 meses, analisando hemograma, lipidograma, glicose, urina, ácido úrico, proteína C-reativa e em especial sistema purinérgico e estresse oxidativo. Além disso, será aplicado um questionário de qualidade de vida e também analisado a composição corporal, pressão arterial circunferência abdominal, Índice de Massa Corporal (IMC), e análise da perda de peso. Estima-se que ocorra uma redução de peso e melhora no perfil lipídico e na glicemia. Em conjuntura uma melhora na qualidade de vida e elevação da autoestima. Além disso, espera-se uma redução no grau de inflamação dos indivíduos submetidos ao JI. É possível verificar com base nas publicações já disponíveis no meio científico variados benefícios para os praticantes do jejum intermitente, como a redução de peso, a melhora no metabolismo de lipídeos e glicose, na resposta imunológica e funções cognitivas. No entanto, vale ressaltar que pesquisas feitas em humanos ainda são reduzidas e que o sistema purinérgico ainda não foi analisado nesta situação. Somando-se a isso, existe uma diversidade de protocolos e nenhuma evidência das vantagens do JI em longo prazo, o que dificulta a interpretação dos resultados obtidos entre os estudos.

Palavras-chave: Jejum intermitente. Emagrecimento. Marcadores inflamatórios.

¹ Acadêmico de medicina, Universidade Federal da Fronteira SUL (UFFS), Chapecó, jessi.jds@hotmail.com

² Médico, Residente de Cirurgia Geral do Hospital Regional do Oeste de Chapecó/SC. taciodeoliveira4@gmail.com

³ Docente orientador, Universidade Federal da Fronteira SUL (UFFS), Chapecó. Leandro.manfredi@uffs.com.br



Anais do SEPE – Seminário de Ensino, Pesquisa e Extensão
Vol. VIII (2018) – ISSN 2317-7489



Categoria: Pesquisa

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Formato: Comunicação Oral